



3月分学校給食予定献立表

風がなんとなく暖かく感じられるようになりました。春はすぐそこまで来ていますね。3月は、まとめの月です。みなさんの食生活を振り返り、よくなったことは今後も続け、直したいところは新学年にむけて改善できるように努めましょう。

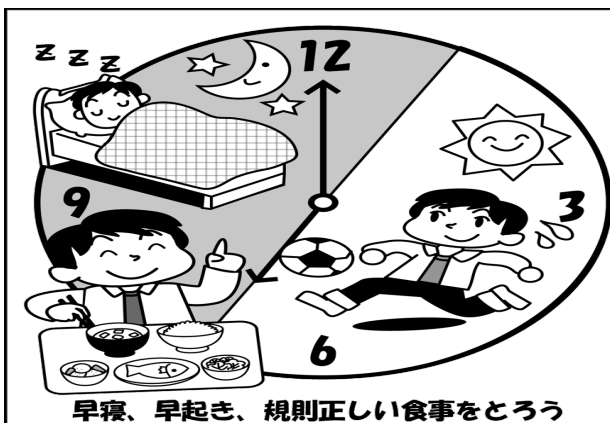


岐阜大学教育学部附属中学校

日	曜	こ ん だ て 名		エネルギー kcal	塩分 g
1	金	牛乳	米飯	※ ちらしごはん サワラの西京焼き ※ すまし汁 三色団子	862 2.7
4	月	牛乳	米飯	エビフライ 筑前煮 お祝い汁 デザート	854 2.2
5	火	牛乳	米飯	※ 麻婆豆腐 シュウマイ ※ チンゲンサイの炒め物	856 2.6
6	水	牛乳	麦飯	チキンライス ジャーマンポテト ※ 卵スープ チーズ	785 3.2
7	木	牛乳	麦飯	※ サケのおろしソース ※ 牛乳入りおから ※ 岐福味噌汁	770 2.3
8	金	牛乳	小型パン	※ カレーなんば エビのから揚げ ※ 切り干し大根とツナの煮つけ ※ ヨーグルト	798 3.2
11	月	牛乳	米飯	【ふるさと食材の日】 ※ ニジマスの天ぷら ※ ごまあえ ※ 五目汁 ふりかけ	791 1.9
12	火	牛乳	米飯	※ 高野豆腐入り酢豚 ※ わかめスープ ※ 杏仁豆腐	807 2.7
14	木	牛乳	麦飯	※ カレーライス オムレツ ※ 豆のサラダ	835 2.6
15	金	牛乳	食パン	※ 鶏肉のオランダ煮 ※ 水菜のサラダ ※ ポテトスープ ※ ジャム	817 3.5
18	月	牛乳	米飯	※ 豚肉のしょうが焼き ※ じゃがいもの煮つけ ※ 岐福味噌汁	797 2.4
19	火	牛乳	米飯	【味の旅ー鹿児島県ー】 ※ さつますもじ ※ キビナゴの天ぷら ※ 呉汁	810 2.7

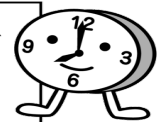
(平成30年度)

- ◇米は岐阜県産の『はつしも』100%、パンとソフト麺に使用する小麦粉は岐阜県産を50%使用しています。
- 牛乳は岐阜県産を100%使用しています。米飯、パン、ソフト麺、牛乳は岐阜県内で製造しています。
- ◇※のメニューには岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇『ふるさと食材の日』は、すべての献立に岐阜県産の食材を使用しています。
- ◇主な食材の産地は、学校保健課のホームページに掲載しています。
- ◇給食用食材の放射性物質検査を行っています。
- 検査結果は、食品衛生課のホームページに掲載しています。
- ◇学校給食は、『学校給食地産地消推進事業』により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
- ◇麦飯は、【米10：麦1】の比率です。
- ◇毎月19日は、「食育の日」です。
- ◇給食の赤味噌は、すべて岐阜県産の大豆から作られた岐福（ぎふ）味噌を使用しています。



早寝、早起き、規則正しい食事をとろう

人間のからだは夜眠り、 昼は活動する リズムがあります



1日（24時間）を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なのです。このリズムを大切にしましょう。